Suplimentul „inofensiv” pentru somn, asociat cu risc crescut de insuficiență cardiacă și moarte prematură

de Vali Deaconescu | 08 Noi 2025 • 14:40

Sursa foto: Unsplash.com

Un amplu studiu de cinci ani sugerează că utilizarea zilnică a melatoninei pentru insomnie ar putea fi legată de un risc crescut de insuficiență cardiacă și deces. Cercetătorii cer prudență și investigații suplimentare.

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Dinamo, victorie categorică cu Csikszereda: 4-0 pe Arena Națională și urcare pe podium

Un nou traseu tematic în pădurile ieșene: Bârnova Trail

Fabricile din Asia se confruntă cu dificultăți mari pe fondul impactului tarifelor americane

Accident grav în Dâmbovița: patru persoane rănite după o coliziune între două mașini în comuna Dărmănești

Mocănița de la Sovata, călătoria de poveste care îi farmecă pe turiștii străini

EDITORIALE

putea afecta inima

Un studiu amplu, desfășurat pe o perioadă de cinci ani și bazat pe datele a peste **130.000 de adulți cu insomnie**, arată că utilizarea regulată a melatoninei pe termen lung este asociată cu **un risc crescut de insuficiență cardiacă și deces**. Rezultatele preliminare vor fi prezentate la **Sesiunile Științifice 2025 ale American Heart Association**, care se desfășoară între 7 și 10 noiembrie la New Orleans.

Melatonina, un hormon natural secretat de glanda pineală, ajută la reglarea ceasului biologic și a ciclului somn-veghe. Suplimentele sintetice de melatonină, identice chimic cu forma naturală, sunt adesea folosite pentru a trata **insomnia** sau **jet lag-ul**. În multe țări, inclusiv în SUA, acestea pot fi cumpărate fără prescripție, însă **lipsa reglementării** face ca dozele și puritatea produselor să varieze semnificativ, potrivit SciTechDaily.

Ce au descoperit cercetătorii

Cercetătorii au analizat date medicale electronice și au împărțit participanții în două grupuri: cei care au folosit melatonină timp de cel puțin un an și cei care nu au

Libertate, risc și ecouri monetare: o incursiune printre Polanyi, El-Erian, Stracca și Kirițescu
Ionuț Bălan

Tesla și Twain: lumină, umor și karma electrică
Ionuț Bălan

Când Whitney l-a întâlnit pe Gainsbourg: duelul economiilor culturale
Ionuț Bălan

- Persoanele care au luat melatonină pe termen lung aveau **cu 90% mai multe șanse** de a dezvolta insuficiență cardiacă în următorii cinci ani, comparativ cu cei care nu au folosit suplimentul (4,6% vs. 2,7%).

- Cei care au avut cel puțin două rețete de melatonină emise la 90 de zile distanță au prezentat un **risc cu 82% mai mare**.

- Participanții din grupul melatoninei au fost **de 3,5 ori mai predispuși să fie spitalizați** pentru insuficiență cardiacă (19% vs. 6,6%).

- De asemenea, aceștia aveau **aproape dublu risc de deces** din orice cauză (7,8% vs. 4,3%).

CITEȘTE PE ANTENA3.RO

Încă o doctoriță găsită moartă în timpul gărzii, la Pediatrie 1 în Cluj-Napoca, după nici două săptămâni de la decesul Ștefaniei Szabo

semnificativă cu probleme cardiace grave. Este o descoperire care necesită atenție”, a declarat **dr. Ekenedilichukwu Nnadi**, autorul principal al studiului și medic la SUNY Downstate/Kings County, New York.

De ce a fost investigată legătura dintre melatonină și inimă

Melatonina este promovată pe scară largă ca fiind sigură și naturală, dar **datele despre efectele ei pe termen lung asupra inimii sunt limitate**. Din acest motiv, cercetătorii au analizat date din rețeaua internațională **TriNetX Global Research Network**, comparând adulți cu insomnie care au folosit melatonină cel puțin un an cu cei care nu au utilizat suplimentul.

Pentru acuratețe, au fost excluse persoanele cu diagnostice anterioare de insuficiență

Reacțiile experților: „Melatonina nu ar trebui luată la nesfârșit”

Marie-Pierre St-Onge, expertă în somn și profesor la Universitatea Columbia, care nu a participat la studiu, a declarat:
„Sunt surprinsă că unii pacienți iau melatonină zilnic mai mult de un an. În SUA, suplimentul nu este aprobat pentru tratamentul cronic al insomniei. Nu ar trebui folosit fără o indicație clară și fără supraveghere medicală.”

Limitările studiului și interpretarea rezultatelor

Cercetarea are totuși unele limite. În unele țări, melatonina se eliberează doar pe bază de rețetă (precum în Marea Britanie), iar în altele — precum SUA — este disponibilă liber. Astfel, persoanele care au luat melatonină fără prescripție ar fi putut fi incluse eronat în grupul „non-utilizatori”, ceea ce poate distorsiona rezultatele.

De asemenea, nu au fost disponibile date privind **gravitatea insomniei** sau **prezența tulburărilor psihice**.

„Este posibil ca persoanele cu insomnie severă, anxietate sau depresie să fie mai

arată o asociere, dar nu o cauzalitate directă”, a explicat dr. Nnadi.

Deși melatonina este considerată un ajutor natural pentru somn, **noile date sugerează că utilizarea zilnică, pe termen lung, ar putea avea efecte adverse grave asupra inimii**. Cercetătorii cer studii suplimentare pentru a stabili dacă există o legătură cauzală și recomandă ca pacienții să discute cu medicul înainte de a lua melatonină în mod cronic.

CITEȘTE PE FANATIK.RO

Ce mânca Adrian Mutu pe când era fotbalist în România. Alimentele care i-au distrus ficatul Briliantului

Subiecte în articol: melatonina

insuficienta cardiaca moarte prematura

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. GALERIE FOTO **Contabila Inspectoratului Școlar Județean Constanța a furat banii profesorilor**
2. **Trump îi face un „cadou” lui Viktor Orban: Ungaria scapă un an de sancțiunile anti-Rusia!**
3. **Sfinții Arhangheli Mihail și Gavriil 2025 – peste 1,4 milioane de români își**

5. GALERIE FOTO **Rusia, atac masiv cu rachete și drone asupra infrastructurii energetice a Ucrainei**

PARTENERI

ANTENA 3
Cine este Eva Kiss, doctorița găsită moartă în timpul gărzii la Pediatrie, în Cluj-Napoca

LIBERTATEA.RO
Cum arată sistemul medical din România prin ochii unui medic rezident. Experiențele Claudiei Ianuș: „Mai multă empatie, explicații clare și răbdare”

SPYNEWS.RO
Ultimă oră! Accident grav în Capitală! O mașină s-a răsturnat în urma impactului puternic

ANTENA 3
Experiența unei femei care s-a mutat în Turcia pentru iubit, dar acesta a părăsit-o după 2 luni. Ce a urmat a fost total neașteptat

ANTENA 3
O profesoară primește 10 milioane de dolari despăgubiri pentru ce i-a făcut un elev de 6 ani la școală

ANTENA 3
Momentul viral în care o fată de 11 ani îl înfruntă pe Putin: "Unchiul meu e rănit. Nu l-au tratat. E înapoi la război"

WEBCAM LIVE ROMÂNIA

principalii candidați la alegerile pentru primăria Capitalei. Care dintre ei este cel mai bogat

momentului pentru românii care vor credite!

Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui Fritz și replica directorului Ovidiu Adam

© 2005-2025 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

ANPC Te respectă SOLUȚIONAREA ALTERNATIVĂ A LITIGIILOR DETALII

SOLUȚIONAREA ONLINE A LITIGIILOR DETALII